

## **Лекція 2. Хатха-йога - нетрадиційна філософська система оздоровчої гімнастики (2 години)**

**Мета:** актуалізувати знання студентів щодо нетрадиційного виду оздоровчої гімнастики; розкрити сутність, основні поняття та правила занять хатха-йогою; сприяти формуванню інтересу до майбутньої професійної діяльності.

### **План**

1. Йога як різновид східних систем оздоровчої гімнастики.
2. Поняття про йогу.
3. Основні правила хатха-йоги
4. Користь від занять йогою

### **Література**

1. Верховська М. В. Йога – практичний прояв фізкультурно-оздоровчих технологій у фізичному вихованні студентів вищої школи : методичні рекомендації до практичних занять / М. В. Верховська / Мелітополь: Вид-во ТДАТУ, 2016. – 128 с. Електронний ресурс. – Режим доступу: [http://elar.tsatu.edu.ua/bitstream/123456789/853/1/%21%21%21%21%21%21%21%21%D0%9C%D0%95%D0%A2%D0%9E%D0%94%D0%98%D0%A7%D0%9A%D0%90\\_%D0%99%D0%9E%D0%93%D0%90.pdf](http://elar.tsatu.edu.ua/bitstream/123456789/853/1/%21%21%21%21%21%21%21%21%D0%9C%D0%95%D0%A2%D0%9E%D0%94%D0%98%D0%A7%D0%9A%D0%90_%D0%99%D0%9E%D0%93%D0%90.pdf)
2. Вишнудэвананда Свамиё. Йога : полное иллюстрированное руководство / Перевод с англ. – М.: ООО Издательский дом «София», 2010. – 352 с. – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://sophia.ru/pdf/753018EEDFC22F4F92228F4F11F76D68.pdf>

### **1. Йога як різновид східних систем оздоровчої гімнастики.**

Східні системи фізичних вправ ввібрали в себе багатотисячолітні традиції і багатий досвід багатьох поколінь, що дозволяє пізнавати і використовувати приховані резерви людини, розвивати її психофізичні якості в гармонії з навколишнім середовищем.

Відмінними рисами східних оздоровчих систем є:

- 1) релігійно-філософські основи;
- 2) ритуальність і образність оформлення занять;
- 3) спроба глибокого осмислення рухів тіла і пов'язування їх з внутрішнім відбиттям;
- 4) строга регламентація дій, поз і їх сполук;
- 5) використання прийомів психічної саморегуляції;
- 6) наявність правил, які визначають манеру та стиль поведінки учня, його спілкування з вчителем;

7) формування певного і своєрідного способу життя.

Різні системи мають специфічні особливості.

Йога. Слово йога означає союз, зв'язок, з'єднання, рівновагу. За уявленням йоїв кожна людини повинна нести відповідальність за своє здоров'я. Причиною хвороб, за йогою, у загальному випадку є порушення законів поведінки, невірні кроки в житті і неправильному напрямку думок.

У посібниках неодноразово підкреслюється, що займатися йогою можуть лише здорові люди, що «не можна робити насильства над організмом», що «звичайний» режим занять категорично заборонений при підвищенні кров'яного тиску, при захворюваннях внутрішніх органів, серцевих захворюваннях тощо. Але виявляється, що багато елементів йоги в окремоті давно знайшли застосування в сучасному спортивному тренуванні та лікувальній фізичній культурі.

Сучасне аутогенне тренування засноване на методах концентрації уваги і розслаблення; для розвитку сили м'язів застосовуються «стато-ізометричні» вправи, які використовуються йогою споконвіку; для створення стимулюючих гіпоксичних режимів діяльності застосовуються спеціальні рухові завдання з дозованою затримкою дихання, які є невід'ємною частиною йоги.

Йога - це система рухової активності, яка несе в собі ще й профілактичну функцію. Типовим для гімнастики йоги – є «асани» - канонізовані пози. Кожній вправі пропонується визначене значення, його виконання зв'язується з впливом на різні системи організму, окремі його частини. Наразі використовується тільки 84 асани, а з 32 з них є найбільш важливими.

Для того щоб заняття приносили максимум користі, необхідно слідувати наступним правилам:

займатись потрібно з позитивним настроєм;

- перед виконанням асан потрібно розминатися;

- не можна початківцям довго перебувати в позі. Кількість поз і час на їхнє виконання повинні зростати плавно;

- заняття повинні проводитися на порожній шлунок (мінімум за 3 години до заняття і 30 хв. після);

- всі асани треба виконувати в стані найбільшого розслаблення, а також необхідно навчитися зосереджуватися на своїх органах.

Досвід йоги свідчить, що йога корисна у психофізичному розвитку і вдосконаленні, а при виборчих впливах може грати роль ефективного засобу оздоровлення людей, котрі мають відхилення у стані здоров'я і навіть деякі захворювання.

Все це здійснюється при дотриманні основоположного принципу йоги - абсолютного зосередження на цілі всіх своїх дій і беззастережному дотриманні рекомендованого способу їх реалізації.

Хатха-Йога - це розділ восьмиступінчастої Йоги, в яку входять Яма, Ніяма, Асани, Пранаями, комплекс тілесних і дихальних практик в сукупності з

дотриманням принципів психічної саморегуляції і очисних методик, що усуває як внутрішні, так і зовнішні забруднення людини.

Одним словом, Хатха-Йога - це Йога тіла. В багатьох першоджерелах з Йоги написано, що бог Шива дав 84 основних вправи Йоги. Мається на увазі асани, дихальні вправи, мудри. Але ніде немає повного списку цих вправ. Освоєння початківцями самотужки такого великого вчення є складною задачею. Окрім того наш менталітет, спосіб життя, та вплив навколишнього середовища в корні відрізняється від життя індуса в Індії.

Хатха-Йога для початківців - це гармонійно складена суглобова гімнастика, плюс комплекси не складних асан і пранаям.

Складність виконання вправ в ній йде від простих вправ до більш складних. На підтвердження своїх слів ми можемо проаналізувати, які техніки даються у великих школах Йоги.

У Школі Йога Гуру Ар Сантема дається суглобова гімнастика на 50 вправ, опрацьовуються всі великі й дрібні суглоби. Основою відомих всім 10-денних семінарів Норбекова по відновленню зору є суглобова гімнастика. Українська Федерація Йоги, створена колишнім учнем Ар Сантема Сафроновим А.Г., теж дає на початку своїх занять спрощений синтез цих двох гімнастики. Популярна на даний час гімнастика Хаду Звіада Арабулі також є різновидом суглобової гімнастики, що робить акцент на роботу м'язів антагоністів. Відомим варіантом суглобової гімнастики для великих суглобів і хребта є комплекс Око Відродження. Її відмінність у виконанні вправ на парадоксальному подиху. Якщо ви прийдете на будь-яке тренування єдиноборств, будь то Айкидо, Карате, завжди є розминка, що розігріває тіло й розминає основні суглоби. І займає вона від третини до половини часу тренування.

Підкреслюємо, що йога для початківців - це вправи, які поновлюють рухливість суглобів, зв'язкового апарату, гармонійно розвиває м'язи антагоністи (згиначі - розгиначі). Так як вправи суглобної гімнастики досить прості, то починати Хатха-Йогу з виконання суглобової гімнастики може людина будь-якого віку, будови тіла, фізичної підготовки. І при цьому вона може мимохідь навчитися багатьом навичкам, які використовуються у складних і більш витончених техніках Хатха-йоги.

Так чого ж може навчитися людина, що практикує суглобову гімнастику? Концентрації та утримання уваги на різних частинах свого організму. Навичці набору енергії і ведення її в різні ділянки тіла. Вмінню під час виконання вправ розслаблювати всі м'язи, не задіяні для його виконання. Вмінню регулювати ритм дихання та поєднувати його з виконанням вправи. Вмінню поєднувати ритм вимови мантр (психологічних настанов) з ритмом виконання вправи.

## **2. Дихальна гімнастика (пранаяма)**

Важливе значення мають дихальні вправи, направлені на усунення патологічних змін з боку бронхолегеневого апарату. Регулярні заняття дихальними

вправами сприяють розвиткові дихальних м'язів, покращують рухливість грудної клітки, розслабляють гладкі м'язи бронхів.

Дихальні вправи йоги (пранаяма) викликають в організмі приплив нових сил і допомагають управляти психікою, уселяючи у вас відчуття спокою й відновлення, а тренування позитивного мислення та медитація підсилюють ясність думки, психічну енергію й концентрацію уваги

Термін «прана» визначає життєву енергію, яка існує в оточуючому людину світі, а «яма» визначає здатність до управління. Таким чином, «прана яма» - це процес регуляції життєвої енергії через управління диханням. Займаючись вправами дихання, Йоги уявляють собі енергію прани у вигляді срібних або золотих течій, які надходять до організму та звільняють його від усіх непотрібних речовин, що сприяє фізичному та психічному розвитку людини. Виконання спеціальних дихальних вправ (дихання, що контролюється), пов'язаних із затримкою дихання, крім нервово-рефлекторного впливу на організм сприяє збільшенню життєвої ємності легких і підвищує стійкість організму до гіпоксії. Дихання – це єдина вегетативна функція, яка підлягає вольовому керуванню. Причина цього полягає в тому, що поперечносмугаста скелетна мускулатура є водночас і дихальною.

Отже, ми маємо змогу керувати водночас дихальними м'язами і розширити або стиснути грудну клітку чи окремі її частини і, таким чином здійснювати певний вид дихання. Саме дихання, як процес обміну газів, є вегетативною функцією. Рефлекторно через нього можемо впливати на такі функції: серцево-судинну систему, кровообіг, вегетативну нервову систему і через неї свідомо міняти функцію серцево-судинної системи і кровообігу. Річ у тому, що вольова гіпоксія при затримці дихання призводить до розширення судин мозку й серця і звуженню периферійних кровоносних судин. При достатньому тренуванні, це може опанувати кожен. Цей факт засвідчує величезні можливості свідомого керування тілом – Йоги володіють ним досконало.

І ще одна з важливих передумов такого дихання: дихати лише через ніс. Багато людей дихають ротом, не підозрюючи, на які небезпеки наражають свій організм. Звичайний наслідок дихання ротом для дітей – це недорозвиненість щитовидної залози і затримка розумового розвитку. І слід, насамперед, добре пам'ятати: будь - яке дихання починається з енергійного видиху.

### **3. Основні правила хатха-йоги**

Ураховуючи напружений графік занять студентів, їм варто дотримуватися особливого розпорядку дня й спеціального режиму харчування, особливо в період занять йогою, тому що йога – це не тільки фізичні вправи, це комплексний підхід до організму людини.

Однією зі складників режиму дня є сон, проте щоб він був повноцінним та спокійним, потрібно дотримуватися деяких правил. Незадовго до відходу до сну не слід збуджувати нервову систему переглядом гостросюжетних фільмів, читанням

захопливих книг та ін. Чим ближче час нічного відпочинку, тим спокійніші повинні бути не тільки вчинки, а й думки. Фахівці з йоги рекомендують лягати спати в період із 22 до 24 години, оскільки кожна година сну в цей проміжок рівняється двом годинам сну після опівночі. Між тим йоги, виконуючи спеціальні дихальні вправи, здатні скорочувати тривалість сну без шкоди для здоров'я, але не рекомендується спати менше 6–7 годин на добу.

Для гарного сну має значення також правильне харчування. Потрібно вживати більше рослинної їжі, тоді організму буде потрібно менше часу для відновлення сил. Дуже важливо частіше перебувати на свіжому повітрі. Якщо існує така можливість, треба займатися йогою на природі.

У практиці йоги фізичні вправи за санскритською мовою мають назву – “асани”.

Існують основні правила освоєння асан:

- 1) послідовність. Виконувати вправи потрібно поступово, переходячи від простого до складного;
- 2) регулярність. Перерва в заняттях не повинна перевищувати 10 днів;
- 3) помірність.

Цих правил потрібно чітко дотримуватися початківцям, адже багато хто з них, не беручи до уваги ще недостатню гнучкість тіла і непідготовленість внутрішніх органів, починає форсувати заняття, намагаючись відразу ж повною мірою виконати вправу.

**В асан є межа:** не можна виходити за поріг почуття легкого, “приємного” болю. При виникненні неприємних відчуттів варто негайно перервати виконання вправи.

Спочатку треба виділяти на асани не більше 10–15 хвилин, потім тривалість тренувань буде збільшуватися за рахунок нових вправ.

Оптимальний час занять – одна година на день, але багато чого залежить від віку, здоров'я, загального самопочуття й наявності вільного часу.

Дозволяється проводити одне тривале заняття на день, проробляючи весь комплекс, але можна розбити його на кілька коротких тренувань, кожне з яких буде включати вправи для конкретної частини тіла. Наприклад, спочатку треба приділити увагу хребту, потім – талії й стегнам, після чого виконувати дихальні або динамічні вправи.

Проте варто знати, що окремі асани розкривають різні психоенергетичні канали, тому фахівці з йоги рекомендують виконувати весь комплекс відразу. В іншому випадку бажано підбирати асани так, щоб компенсувати відсутність впливу одних поз на тіло іншими.

Фахівці з йоги [2, 6] радять за одне заняття проробити всі частини тіла, зробити дихальні вправи й обов'язково наприкінці заняття виконати позу розслаблення – шавасану. Ця вправа на повне розслаблення повинна тривати не менше 15 хвилин (якщо загальний час заняття становить одну годину). Не можна виключати її зі своїх занять. На думку фахівців із йоги [1, 3–4], шавасана –

найважливіша асана, усі інші пози є лише підготовкою до неї. Не можна зневажати розслабленням, що відіграє величезну роль у заняттях йогою. Якщо шавасана виконана неякісно, ефект від усіх попередніх вправ буде знижений, у результаті можуть з'явитися втома, роздратування, а задоволення від занять йогою не відчуватиметься.

На початковому етапі рекомендується вибирати не більше однієї – трьох вправ, що впливають на певну частину тіла, та виконувати їх протягом 10 днів. Після закінчення цього часу можна додати одну – три нові вправи.

Чергувати асани потрібно в певній послідовності: спочатку вправи в положенні стоячи, потім – сидячи й лежачи. В останню чергу використовуються перевернені пози. Відбираючи пози для індивідуального комплексу, обов'язково треба враховувати цей принцип. За відсутності особливих указівок вправу варто виконувати тільки один раз. Якщо є вказівки, наприклад, робити 10–15 разів або секунд, перших 10 днів варто дотримуватися мінімального числа повторень, а потім починати додавати по одному руху або одній секунді. Не слід виконувати вправу довше, ніж зазначено в рекомендаціях.

Щоб тренування приносили користь, треба скласти схему занять з урахуванням усіх факторів, що мають вплив на повсякденне життя.

На першому етапі занять йогою зі студентами-початківцями можна використати таку послідовність:

- 1) дихальні вправи для активізації енергії;
- 2) асани в положенні стоячи;
- 3) асани в положенні сидячи й лежачи;
- 4) перевернуті асани;
- 5) пранаяма.

#### **4. Користь від занять йогою**

Що стосується психологічної сторони занять йогою, то існують рекомендації щодо виключення з повсякденного життя неважливих розмов, пліток, даремної витрати часу, сварок, конфліктів і ситуацій, які можуть призвести до стресу й змушують людину витратити енергію, а йога спрямована на її нагромадження. Використовуючи запаси енергії на благі цілі, організм буде розвиватися. Втрата енергії є головною перешкодою на шляху до перетворення та гармонії, тому потрібно вчитися зберігати спокій.

Вплив йоги на організм людини дуже сприятливий, а саме: йога має оздоровчий вплив на такі системи організму людини:

– м'язи й кістяк: виправлення структурного дисбалансу, виправлення установалення постави;

– травну систему: органи черевної порожнини та шлунок поперемінно розтягуються й стис- каються. Це – гарний масаж внутрішніх органів, що стимулює їхню діяльність, забезпечуючи нормальне функціонування;

– видільну систему: стимулюється перистальтика кишківнику. Відновлюється нормальна робота нирок: забезпечується додаткове промивання й фільтрація крові в нирках;

– кровоносну систему: підвищується частота серцевих скорочень і стимулюється робота всієї кровоносної системи. Також усуваються зони застою крові та забезпечується приплив очищеної крові, насиченої киснем;

– дихальну систему: більшість людей звикли дихати поверхово, а це позбавляє організм кисню, необхідного для підтримки міцного здоров'я. На заняттях йоги при правильному виконанні підсилюється обмін повітря в легенях, розширюються численні альвеоли й тренуються м'язи грудної клітки. Легені звільняються від забруднень, а тіло та мозок одержують нові сили;

– ендокринну систему: заняття йогою приводять цю систему в стан гармонії, допомагаючи усувати будь-які збої за рахунок безпосереднього масажу відповідних залоз і покращення їхнього кровопостачання. Нерідко дисбаланс ендокринної системи буває обумовлений психологічною напру- гою. Йога може допомогти усунути або послабити цю глибинну причину гормональної недостатності;

– нервову систему: під час занять йоги м'яко розтягуються, масажуються й стимулюються мільйони нервів у всьому тілі. Більшість студентської молоді, ведучи сидячий спосіб життя, недостатньо приділяють уваги фізичним вправам. Унаслідок цього нервові волокна стають млявими та поступово атрофуються. Йога тонізує ці нерви й одночасно збуджує пов'язані з ними центри мозку. Людина відчуває себе бадьорішою та відчуває додатковий приплив енергії. Йога також корисна для усунення емоційних конфліктів, неврозів і стресу. Вона допомагає підготуватися до того, щоб зустріти новий день з упевненістю в собі й у всеозброєнні фізичних та розумових сил.

### **Запитання для самоконтролю:**

1. З яких розділів складається система Йоги?
2. Що собою уявляє Хатха-Йога для початківців?
3. У чому полягає користь від занять йогою?
4. Чого ж може навчитися людина, що практикує суглобову гімнастику йогів?
5. Як називається дихальна гімнастика в йозі, її значення для оздоровчих занять?
6. Розкрийте основні правила освоєння асан.
7. Що ви розумієте під словосполученням в асанах «межа»?»